くらしのガイド 東区版

健　康

原爆被害対策部援護課
☎504-2195、FAX504-2257

●被爆者健康診断 いきいき
※肺がん検診を同時に受診可

期日	会場	受付時間
12/8(月)	神田山荘	9:30～11:00
	牛田新町集会所	13:30～14:30
12/23(火)	区総合福祉センター	9:30～11:00
12/24(水)	温品集会所	
12/25(木)	福田公民館	

●被爆者胃がん・肺がん検診 いきいき

期日	会場	受付時間
12/8(月)	神田山荘	9:30～11:00
12/23(火)	区総合福祉センター	9:00～11:00
12/24(水)	温品集会所	
12/25(木)	福田公民館	

地域支えあい課
☎568-7729、568-7731、568-7735、FAX568-7790

下記の健(検)診を受診する人へ
対元気じゃ健診は国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など。各種がん検診は会社などで受診できない人
¥各種がん検診では、生活保護世帯・市民税非課税世帯・70歳以上のいずれかであることを証明するものを持参した人は無料
持受診の際は、市役所から送付する「受診券」が必要。元気じゃ健診を受診する人は、マイナ保険証、資格確認書のいずれか
申注のついた検診は、集団検診予約専用ダイヤル(0120-489-431、平日9:00～16:30、電話でのやり取りが難しい人はFAX504-2258)へ。先着順

●①元気じゃ健診(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など) いきいき、**②肺がん・大腸がん検診** いきいき、**③結核健診**
対①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
12/8(月)	神田山荘	9:30～11:00
	牛田新町集会所(駐車不可)	13:30～14:30
12/24(水)	温品集会所	9:00～11:00
12/25(木)	福田公民館	9:00～11:00

¥②各400円
申当日会場で。大腸がん検診は事前に専用はがきで、検便容器の請求を。お急ぎの場合、電話(568-7729)で

●胃がん検診(バリウム) いきいき
対今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
2/2(月)	戸坂川根集会所(駐車不可)	9:00～11:00
2/25(水)	牛田公民館	

¥1,100円
申注

●①子宮頸(けい)がん検診、②乳がん検診 いきいき
対①受診時に20歳以上の女性、②年度末に40歳以上の女性。いずれも受診は2年に1回

期日	会場	時間
2/5(木)	区総合福祉センター	9:30～11:00
2/17(火)	戸坂川根集会所(駐車不可)	

●ミニ人間ドック いきいき
元気じゃ健診とがん健診(①胃がん、②肺がん、③大腸がん、④子宮頸がん、⑤乳がん)が、同時に受診できます
対①～③今年度末で40歳以上、④受診時に20歳以上の女性、⑤今年度末で40歳以上の女性
日2月24日(火)9:00～11:30
場区総合福祉センター
¥①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円
申注　大腸がん検診は事前に専用はがきで検便容器の請求を。お急ぎの場合、電話(568-7729)で

●元気じゃけん食堂
日12月11日(木)12:00～13:00
場区役所
内食堂で、健康定食「元気じゃけん定食」(560円)を提供。食券は当日11:30から発売

●栄養相談日
日1月19日(月)9:30～11:00(1人30分程度)
場区総合福祉センター
内管理栄養士による世代に応じた食生活の個別相談
申電話(568-7729)で

●専門医による心の健康相談
日12月11日(木)13:30～15:00
場区総合福祉センター
内不眠や認知症、ひきこもり、アルコール問題など。秘密厳守
申電話(568-7735)で

●若年性認知症の人と家族のための交流会「まるごと」
日12月13日(土)14:00～16:00
場介護老人福祉施設サンヒルズ広島
内65歳未満で認知症と言われた人や物忘れが気になる人と家族が相談できる場
¥300円

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい- いきいき
対男性介護者
日12月18日(木)10:00～12:00
場区総合福祉センター
内介護について話し、交流できる場

●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい いきいき
対認知症高齢者の家族など
日12月4日(木)10:00～12:00
場区総合福祉センター
内認知症の人などの介護についてさまざまな思いを話し、交流できる場

●家族介護教室 いきいき
対高齢者を介護する家族や近隣援助者
日12月11日(木)14:00～15:00
場介護老人福祉施設サンヒルズ広島
内薬の管理と健康の話
【講師】アイン薬局・中村文香(なかむらあやか)氏
※感染症のまん延などにより開催を延期か中止する場合あり
問介護老人福祉施設サンヒルズ広島(☎289-8688、FAX289-8815)

子育て

地域支えあい課
☎568-7729、568-7735
FAX568-7790

●離乳食教室(スタート編)
対4～6カ月児の保護者
日1月13日(火)10:00～11:30
場区総合福祉センター
内5カ月頃の離乳食の進め方(話と調理実演)
申ひろしま子育て応援アプリ「母子モ」か電話(568-7729)で。先着15組

●東区子育て交流広場"ぽっぽひがし"
親子で気軽に集い、一緒に遊べる広場です。個別相談もできます。
対おおむね3歳未満児と保護者
日12月26日までの(月)～(金)、10:00～15:00(12日は除く、27日～1月4日は休み)
【広場でのイベント】

日時	内　容
12/4(木) 10:30～11:30	★親と子のタッチケア教室(オンラインのみ)
12/10(水) 10:30～11:30	★管理栄養士による卒乳後のこどもの食事の話
12/16(火) 10:00～11:30	助産師による相談
12/26(金)10:30から	親子遊び

場区総合福祉センター
★はオンラインあり
申オンラインのみ、区HPで

催しもの

東区民文化センター
☎264-5551、FAX264-5774
休(月)、30日(火)～1月3日(土)

●ファミリーコンサート
日12月6日(土)15:30開演、7日(日)11:00開演
内広島にゆかりのある演奏家によるクリスマスコンサート
¥1,500円、中学・高校生*1,000円、小学生500円

東区図書館
☎262-5522、FAX264-2610
休(月)、30日(火)～1月13日(火)

●クリスマスのおはなし会
対幼児～小学生と保護者
日12月20日(土)11:00から
内絵本の読み聞かせ、手遊びなど

●おひざにだっこのおはなし会
対乳幼児と保護者
日12月10日、24日の(水)、11:00から
内絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●ワクワク、ドキドキ、クリスマス!
日12月28日(日)まで
内サンタクロースや贈り物など、クリスマス関連の本を展示

ひろしんビッグウェーブ
☎222-1860、FAX222-1861
休(火)、31日(水)

●チャレンジ!スピードスケート いきいき
対小学生以上
日1月25日(日)14:00～16:00
¥1,100円(貸靴代別途要)
申12月15日(月)9:00から直接か、10:00から電話で。先着各30人

お知らせ

生活課
☎568-7725、FAX264-5271

●献血にご協力を
日12月5日(金)9:30～12:30、13:45～16:30
場マックスバリュ広島駅北口店

「骨の健康を保つために」-骨粗しょう症予防について-
日12月17日(水)14:00～16:00
場区総合福祉センター
内医師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士による講演会と相談会
申電話(568-7729)かファクス(568-7790)で。先着100人

東区コミュニティ交流協議会東区民大会 -来て見て知って、つながりん祭(さい)- いきいき

先駆的な取り組みやユニークな活動を行う団体の発表と、長年地域に貢献した人の表彰を行います。
日12月6日(土)10:00～12:30(開場9:30)　場区民文化センター
【プログラム(出演・発表者)】
●東区地域活動賞表彰状授与式(演奏:瀬戸内高校吹奏楽部)
●ご当地ゆるキャラ最前線!「へさまろ」ってだーれ?(戸坂公民館・ちくちく隊)
●広島駅南口再整備のウラ話(JR西日本広島建築工事所所長)
●神楽公演「土蜘蛛(つちぐも)」(比治山大学神楽部)
問地域起こし推進課(☎568-7704、FAX262-6986)

行政の困り事を相談しませんか?

役所の仕事や手続き(道路、河川、社会福祉、公共施設など)に関する困り事・要望に、行政相談委員が対応します。
申※は電話で、区政調整課(☎568-7703)へ。先着6人
問中国四国管区行政評価局(☎228-6173、FAX228-4955)

期日	会場	時間
12/5(金)	区役所※	13:00～16:00
12/12(金)	牛田公民館	13:00～15:00
12/17(水)	上温品集会所	10:00～11:00

幼稚園が子育てを応援します(12・1月分)

幼稚園・保育園・こども園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。詳しくは各園へお問い合わせを。育児相談は、全ての幼稚園で実施

園名	電話番号	日時		内容／対象	
(市立)温品	289-3758	12/9(火)	9:30～11:00	にこにこランド／未就園児	楽器遊びをしよう
		1/13(火)			鬼面作りをしよう
		1/27(火)			ミニ人形劇を見よう
		12/11、12、18、19、1/8、9、16、22、30の(木)、(金)	9:00～11:30 1/30(金)のみ 9:00～12:00	幼稚園で遊ぼう／うさぎ組(令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ)(1/30は弁当体験)	
福木	899-2153	12/9(火)	9:30～11:30	クリスマスのフラワーアレンジメントを作ろう(要予約)／未就園児	
		12/18(木)		お楽しみ会に参加しよう／未就園児	
		1/14(水)		とんどに参加しよう／未就園児	
		1/28(水)	9:30～12:00	体を動かして遊ぼう・読み聞かせやリズム遊び・お弁当を食べよう／未就園児	
矢賀	282-8483	12/10(水)	9:30～11:30	わくわくランド「楽器で遊ぼう・12月誕生会・うさぎルーム」	
		12/19(金)		わくわくランド「クリスマスのかざりを作ろう」	
		1/16(金)		わくわくランド「1月誕生会・うさぎルーム」	
		1/24(土)		わくわくランド「矢賀幼稚園フェスタに参加しよう」	
		1/30(金)		わくわくランド「鬼のお面を作ろう・豆まき遊びをしよう」	
		12/17、1/14、21、28の(水)		なかよし広場「園庭開放」	
(私立)安芸みのる	899-2364	12/8、1/19、26の(月)	10:00～11:30	リトミック、絵本読み聞かせ、紙芝居、ドリンクタイムなど	
あやめ	221-3106	12/9(火)	9:30～11:00	園庭・保育室開放、親子制作「クリスマスオーナメントをつくろう」	
		1/20、27の(火)	9:30～11:00	園庭・保育室開放、親子制作「冬のくだものをつくろう」	
比治山大学短期大学部付属	229-5581	12/17(水)まで 1/9(金)～30(金)	10:00～11:30	すくすく広場(園庭・保育室の開放)／未就園児	
		12/11、1/15の(木)		赤ちゃんルーム(タッチケア＆遊び)/歩くまでの赤ちゃん	
		12/12(金)、15(月)		クリスマスの飾りを作ろう(要予約)	
JOHOKUこどもアカデミー	229-0114	12/10、1/14の(水)、12/11、1/15の(木)	10:30～11:30	未就園児親子教室(バンビ教室)「親子で一緒に遊びましょう」(HPより要申込)	
		1/22(木)		オープンスペース・園庭開放「親子で一緒に遊びましょう&英語遊び」(HPより要申込)	
広島女学院ゲーンス	228-6635	12/6(土)	9:30～11:30	ファミリーデイ(園庭開放)(HPより要申込)	
		12/16(火)、1/21(水)	10:00～11:30	おさんぽ幼稚園(未就園児親子園庭開放)(HPより要申込)	
		1/10(土)		オープンガーデン(未就園児親子園庭開放)(HPより要申込)	
二葉	262-0027	12/17、1/7の(水)	10:00から	見学会(HPより要予約)	
的場	261-1802	12/5、1/16の(金)	10:30～11:45	園庭のみ開放(雨天時、ホール開放)	
		12/19(金)	14:00～15:00	クリスマス会(12/5までに要予約)	

※1月1日号には、区内の保育園の1月分と2月分の記事を掲載します